DOI：10.12209/issn2708-3845.20230224003
版本号：V1.0

浅谈胃脘痛的中医护理研究现状

高倩倩

（首都医科大学附属北京中医医院 急诊科，北京市 100010）

【摘要】胃脘痛是常见的胃部疾病由外邪、饮食、情志、脏腑功能失调等导致气机郁滞、胃失所养，以上腹胃脘部近心窝处疼痛为主要表现的病证。随着社会对不断进步与发展，国家大力推进和传承中医药事业发展，笔者查阅相关文献，中医认为胃脘痛主要是情志失调、饮食不节所致，加上机体感受外邪，致脾胃虚弱，发为此病，实证或虚实夹杂多见。临床有研究显示，中医护理技术在脾胃疾病护理中的应用效果良好，具有见效快、操作简单、适用范围广、成本低廉、患者易接受等优势。可以缓解患者紧张焦虑情绪，治疗或减轻患者疼痛症状，促进患者康复，提升患者就医满意度。本文从胃脘痛的中医护理应用现状进行分析，总结现状，并分析今后的研究进展。

【关键词】胃脘痛；中西医结合护理；整体观念;辩证施护；研究进展

Brief discussion on the current situation of traditional Chinese medicine nursing of epigastric pain

GAO Qianqian

（Emergency Department of Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine Affiliated to Capital Medical University,Beijing,100010）

[Abstract] Stomach pain is a common gastric disease caused by external evil spirits, diet, emotional disorders, visceral dysfunction, etc., resulting in qi stagnation and stomach loss. Pain in the near heart socket of the abdomen and stomach is the main manifestation. With the continuous progress and development of society, the state vigorously promotes and inherits the development of traditional Chinese medicine. The author consults relevant literatures. Traditional Chinese medicine believes that stomach pain is mainly caused by emotional disorders and unhealthy diet. In addition, the body's perception of external evils, which leads to the weakness of the spleen and stomach. This disease is common. Empirical or deficiency is common. Clinical research shows

that the application effect of traditional Chinese medicine nursing technology in the nursing of spleen and stomach diseases is good, with the advantages of fast effect, simple operation, wide application range, low cost and easy acceptance to patients. It can relieve patients' tension and anxiety, treat or alleviate patients' pain symptoms, promote patients' recovery, and improve patients' satisfaction with medical treatment. This article analyzes the current situation of traditional Chinese medicine nursing application of epigastric pain, summarizes the current situation, and analyzes the future research progress.

[Keywords] Stomach pain; Integrated traditional Chinese and Western medicine nursing; Overall concept; Dialectical care; Research progress.

临床有研究显示，中医护理技术在脾胃疾病护理中的应用效果良好，具有见效快、操作简单、适用范围广、成本低廉、患者易接受等优势[1]。胃脘痛指胃脘部近心窝处疼痛症状，多由胃气郁滞、 气血不畅所致。现代医学指出胃脘痛多由胃炎引起，患者多有胃钝痛或隐痛症状，同时伴有胃胀、嗳气、反酸、烧心等症状，既影响患者食欲，也影响患者正常生活[2]。据世界卫生组织统计，胃病发病率在人群中已占到80%[3]。西医学中急、慢性胃炎、消化性溃疡病、胃痉挛、胃癌、胃下垂、胃神经官能症等疾病，以上腹部疼痛为主要表现，皆属于中医胃脘痛范畴。近年来，随着临床医学不断研究，以中西医结合护理的方式，将中医护理措施应用其中，提高护理效果[4]。

1. 辩证施护

1.1 寒邪客胃

寒邪客胃胃脘痛，为临床中内科常见疾病之一，与季节、气候、地理等条件密切相关。东北地区纬度高，冬季寒冷，寒邪客胃证更为多见。《素问·调经论》曰：“气血不和，百病乃变化而生。”[5]，脾胃为后天之本，气血生化的源泉。寒邪客胃，易伤阳气，致使气机不畅，气血不通则痛。密切注意观察患者疼痛部位。性质、开始时间、程度、伴随症状、规律性诱发因素以及疼痛的发展过程，并观察患者对疼痛的反应。疼痛发作时，在局部用热水袋温熨，以散寒通脉，或饮生姜红糖汤，散寒止痛。另外也可辅助温热疗法，如拔火罐、药熨、熏蒸、灸疗等。寒邪偏重者，病室宜温暖向阳，安静舒适，空气新鲜。避风寒，多加衣被，防止外感，注意休息，不妄过劳。

1.2 食滞肠胃

食滞肠胃多由饮食停滞胃肠所致，以胃脘痛、腹胀、呕泻酸馊腐臭为主症，又可称作食滞胃脘证，多与饮食不节、胃气虚弱、暴饮暴食相关[6]。控制饮食，剧痛时，暂予禁食，待病情缓解后，再进素流质或半流质饮食。食物以宽中和胃消食之品为宜，禁肥甘厚味及辛辣食物，忌酒。病愈后要饮食节制，不暴饮暴食。胃脘胀满疼痛欲呕吐者，可用盐汤探吐以涌吐宿食，缓解胃痛。保持大便通畅，给宿食以出路，有利于胃痛的缓解，便秘者用番泻叶泡水代茶饮，或大黄粉 3~5 克冲服。针刺止痛，去中脘、内关、足三里、公孙、梁门等穴，强刺激不留针，一日 2 次，以疏调胃气，导致止痛。

1.3 肝胃气滞

随着人们生活压力的加大，情志不畅致肝气郁 结，横逆犯胃，气机升降受阻，故肝胃气滞型胃脘痛的发病率呈现明显的增多趋势[7-8]。抑郁恼怒是导致肝胃气滞疼痛发作的重要原因，应调摄精神，疏导情绪，保持心情舒畅，胸怀宽广，主动参加社会及文娱活动，多听轻音乐，读报、散步、登山等，怡情放怀，以使气机通畅。饮食宜清淡、易消化，多食理气和胃解郁之品，悲伤郁怒时暂时不进食。忌南瓜、山芋、土豆等壅阻气机的食物，以免加重病情。汤药宜温服，疼痛持续不解，可服沉香粉 1 克，延胡粉 1 克，以理气止痛。可辅助针刺治疗，取内关、合谷、中脘、足三里、太冲等穴，以达理气止痛之效。

1.4 胃热炽盛

《素问・至真要大论》说：“诸逆冲上，皆属于火”；“诸呕吐酸，暴注下迫，皆属于热。”痛甚可针刺中脘、合谷、内关止痛，或用延胡粉 3 克，黄连粉 1 克温水送服，以达清热止痛目的，禁用温热疗法止痛，以免加重病情。注意口腔卫生，有口舌生疮者，用淡盐水漱口。病室通风，舒适凉爽。适当参加活动如做内养功、放松功等。

1.5 瘀阻胃络

王道坤教授认为此病属中医学“痞满”“胃痛”“嘈杂”等范畴，后将其归为胃痞病[9]。严密观察出血征兆。出血时，应观察出血量、血色及胃痛的性质，如面色苍白，血压下降，脉细弱等，应及时通知医生抢救治疗。同时急用独参汤或参附汤频服，益气敛阴，回阳固脱。痛如针刺者，临时服三七粉或延胡粉，有出血者加服白及粉，温开水或藕汁调服，以达到止血的目的。病室安静舒适，避免噪音。卧床修养，勿令过劳。

1.6 胃阴亏虚

中医将慢性胃炎归属为 “胃脘痛” “痞满”等范畴，治疗胃阴亏虚型时需调和脾胃，养阴生津。病室宜湿润凉爽，空气新鲜，适当休息，尽量减少活动。

1.7 脾胃虚寒

脾胃虚寒证是胃脘痛常见的一种中医证型，其病因病机为素体脾胃虚寒、胃失温养；症候表现为胃脘隐痛、得温则减、喜温喜按、喜热饮食、空腹痛甚、得食则缓，劳累或受凉发作，或时而泛吐清水，神疲倦怠，手足不温，大便溏薄[10]。病人舌淡苔白，脉虚弱；辨证论治法则为温中健脾、和胃止痛[11]。脾胃虚寒者属于中焦阳气不足之虚证，故室温宜略高，嘱患者慎避风寒，及时添加衣被，以防止感受风寒邪气。多休息，少劳累，劳逸适度，以免过度劳动而耗伤人体正气。饭前胃痛，可在饥饿时稍进食糕点、饼干，以缓中止痛。形体消瘦者，餐后应卧床休息片刻，不宜疲劳和活动过多。

1.8 用药护理

中药汤剂一般宜温服。脾胃虚寒或寒凝气滞者，中药汤剂宜热服。

1.9 情志护理

消除患者恐惧、紧张心理，肝气犯胃者，保持心情舒畅。护理人员积极与患者沟通，了解其心理状况，并引导其诉说内心需求，对存在负面情绪的患者，指导其采用情志转移法，如听音乐、放松全身肌肉、深呼吸、看书等，缓解其恐惧、焦虑等负面情绪；同时告知家属多陪伴患者，给予心理支持，帮助患者建立积极向上的心态面对治疗，提高治疗依从性。

1.10 并发症护理

以呕血为例，在护理中应当注意以下方面：观察胃痛、呕血的情况。观察呕吐物的色、质、量。密切观察生命体征的变化。大出血时，绝对卧床休息，头偏向一侧，保持呼吸道通畅。开放静脉通道，做好输液、输血抢救等抢救措施。吸氧。大出血期间应禁食，少量出血，可进温凉、清淡流质饮食。出血停止后，改为营养丰富，易消化，无刺激性半流质饮食，少量多餐。忌食干硬、粗糙、辛辣、动火的实物。稳定病人情绪，避免紧张恐惧，避免不良刺激。

1.11 健康指导

禁烟酒、浓茶、咖啡等刺激性食物。了解患者饮食习惯，必要时推荐食谱，改变原有饮食习惯。避风寒,慎起居。保持乐观情绪，生活规律，劳逸结合，保证睡眠。如出现疼痛、泛酸、呕吐等症状时及时就医。指导患者和家属了解本病的性质，掌握控制疼痛的简单方法，减轻身体痛苦和精神压力。

2 中医护理技术在胃脘痛患者中应用的种类及优势

临床中常用的中医护理技术达二十余种，其中较为常见的有针灸疗法、药物贴敷、艾灸、耳穴压豆、情志护理等。这些方法操作简便、适用范围广泛、费用低、毒副作用小。在止痛的同时可以调解机体，达到治疗疾病的同时缓解减轻疼痛症状的作用。通过创新及临床实践的不断进步，中医护理技术和现代科技相结合运用在临床当中，取得了良好效果。中医护理技术在胃脘痛患者当中的具体包括以下几个部分：

2.1 病情观察

中医学认为人是一个有机的整体，在结构、功能、病理上相互影响，局部疼痛可以影响全身。内脏区的疼痛可以反应在头面、五官、四肢和体表。通过望闻问切的辨证施治手段，搜集患者资料，掌握病人疼痛性质及疾病变化规律。尤其在危重患者中，病情复杂疼痛明显，变化迅速，及时准确观察病情变化，迅速采取急救措施，可以使患转危为安。

2.2 耳穴压豆在疼痛患者中的应用

耳穴压豆主要是对耳廓穴位进行按压，对神经元病理传导进行抑制，缓解疼痛[12]。耳穴为宗脉聚集穴位，且有十二经脉、三百六十五络经过，经耳穴压豆能疏通全身血气，减轻血瘀阻滞，进而减轻疼痛[13]。

2.3 穴位刺激镇痛在疼痛患者中的应用

穴位刺激镇痛的中医理论是通过刺激经络上的穴位以舒筋活络，行气血调阴阳达到缓解或治疗疼痛的目的[14]。现代医学研究证实，穴位刺激镇痛机制复杂，从外周到中枢神经系统，多条分子通路、炎症因子、神经递质以及本身穴位的特性均参与其中，穴位刺激不仅有局部镇痛作用和即时镇痛作用，还具有降低外周敏化、中枢敏化和长期镇痛作用[15]。

2.4 穴位贴敷在疼痛患者中的应用

穴位贴敷治疗是以中医经络学为依据，将传统的针灸和药物疗法相结合的一种方法，将药物用膏药贴敷在穴位上，利用穴位吸收药效，达到治疗疾病的效果。贴敷阿是穴能有效缓解患者疼痛，改善康复效果[16]。

2.5 艾灸在疼痛患者中的应用

艾灸通过点燃艾柱熏熨相应部位，进行温热刺激。艾叶具有消毒效果，能够抑制并杀死多种致病菌,治疗带状疱疹有一定优势。艾灸促进局部血液循环，加快病毒排泄,破坏病毒环境,使疱疹干燥、结痂，快速缓解患者疼痛[17]。

2.6 中医五行音乐疗法在疼痛患者的应用

心理学理论认为五行音乐疗法作为一种治疗手段可以减轻患者疼痛的感知，缓解患者紧张焦虑的心情，是音乐作用于人的心理反应，从而起到缓解疼痛的作用[18]。我国传统中

医是以阴阳五行为基础理论指导，遵循天人相应、身心合一的唯物主义自然观，用五行将五音和五脏有机地联系在一起，为五行音乐疗法提供了理论依据[19]。

2.7 饮食护理在疼痛病人中的应用

疾病可以分为寒热虚实。食物分为四性五味。所谓四性为：寒、热、温、凉。五味指：酸、苦、甘、辛、咸。在疼痛病人的饮食指导当中，《素问至真要大论》中讲到寒者热之，热者寒之。进行饮食护理时应根据中医饮食护理则根据不同辨证分型指导患者摄人针对性的营养物质，达到改善其营养状况提高康复速度的目的[20]。

3 讨论

综上所述，中医特色护理技术在胃脘痛患者中应用广泛，对治疗疾病，改善患者疼痛症状提升护理满意度有重要意义。临床有研究显示，中医护理技术在脾胃疾病护理中的应用效果良好，具有见效快、操作简单、适用范围广、成本低廉、患者易接受等优势。可以缓解患者紧张焦虑情绪，治疗或减轻患者疼痛症状，促进患者康复，提升患者就医满意度。在临床实践中，对于胃脘痛患者的中医辨证护理治疗可以明确患者个体化护理方向，结合中医诊断学及中医内科学，给予患者个体化的护理治疗方案；在中医基础理论的指导下，结合中医传统功法训练、针灸治疗学，可以取得良好的护理治疗效果。在出院患者的健康宣教中，结合中医食疗及中医传统功法训练则亦能取得良好的预后。

疼痛的患者病情复杂多变，对护理人员的实际工作提出如下建议：（1）加强中医护理科研工作不断探索中医技术运用于疼痛患者的最佳模式。（2）加强中医护理技术的经典传承及推广，让更多的医护人员及患者了解中医。（3）有效结合中医护理和现代技术，现代科学技术不断高速发展，在中医护理技术临床应用当中也可以推广利用科学技术，优化中医护理设备，提高中医护理技术的科学水平[21]。（4）护理人力资源不足是目前所有科室普遍存在的问题，尤其在中医护理人力资源方面突出,由于大多数护上毕业于西医专科院校,临床护理专业均为西医方向,缺乏专业型中医护理人才,西医护士实施中医护理相对困难[22]。结合临床和患者需求，需要进一步健全包含预防保健、疾病治疗和康复于一体的中医药服务体系，不断提高中西医结合服务水平，彰显中医药在健康服务中的特色优势。

参考文献

[1] 王身芳.中医护理特色技术应用于胃脘痛疾病中的护理体会[J].当代护士(上旬刊),2018,25(5):151-153.

[2] 林璐,黄江英.中医特色外治护理在脾胃虚寒型胃脘痛患者中的应用观察[J].中外医学研究,2021,19(32):125-129.

[3] 王亢，张翼宙．治未病思想在慢性胃炎防治中的应用[J]．陕西中医学院学报,2014,37(6):18-20.

[4] 王倩,王捷虹,沙志惠,等.优化中医护理方案干预慢性胃炎胃脘痛临床研究[J].现代中医药,2021,41(5):108-111.

[5] 田代华整理.黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2005.

[6] 季艳丹，裴瑞霞．高上林运用四逆散治疗功能性消化不良经验[J]．陕西中医,2013,34(2):213-214.

[7] 黎妍,罗伟生,禤传凤.罗伟生教授治疗胃脘痛临床经验[J].陕西中医,2019,40(5):658-660.

[8] 杨君，秦英．舒缓颗粒治疗肝郁气滞型老年胃病的临床观察[J]．老年医学与保健,2018,24(5):521-523.

[9] 王道坤.新脾胃论[M].2 版.北京:科学出版社,2018:168-169.

[10] 张媛媛.综合中医护理干预配合西医治疗脾胃虚寒型胃脘痛(慢性胃炎)的疗效研究[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(6):48-49.

[11] 皮大鸿,潘东洪.中药拔罐联合穴位贴敷治疗脾胃虚寒型胃脘痛的疗效观察[J].护理研究,2014,28(29):3658-3659.

[12] 潘亦桦．耳穴压豆联合疼痛护理在混合痔患者手术中的应用[J]．护理实践与研究,2020,17(12):149-150.

[13] 杜沂岚,宁雪梅,唐敏.耳穴压豆加穴位针刺对混合痔术后疼痛的疗效观察[J].西南国防医药,2017,27(12):1363-1364.

[14] 韩济生.针麻镇痛研究[J].针刺研究,2016,41(5):377-387.

[15] 曹迎，姚卫海，裴晓璐，等．针刺穴位的镇痛机制研究进展[J]．北京中医药,2021,40(4):440-444.

[16] 农秀明,廖桂华,赖若芸,等.壮药酒阿是穴按摩联合烫熨在膝骨关节炎患者护理中的效果观察[J].中华现代护理杂志,2018,24(5):565-568.

[17] RAY WZ,STROM RG,BLACKBURN SL,et al.Incidence of deep venous thrombosis after subarachnoid hemorrhage[J].J Neurosurg,2009,110(5):1010-1014.

hemorrhage[J].J Neurosurg:2009,110(5):1010-1014.

[18] 杨琳.五行音乐疗法对慢性疼痛患者的干预效果评价[D].太原:山西医科大学,2018.

[19] 李京泽.五行音乐疗法系统与现存问题分析[J].当代音乐,2019(10):154-157.

[20] 林迪超.疼痛护理干预对老年骨质疏松患者睡眠质量及疼痛的影响[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(1):67-68.

[21] 邓娟娟,罗尧岳,陈偶英,等.中医医院中医护理技术临床应用现状及培训需求调查[J].湖南中医药大学学报,2019,39(4):550-555.

[22] 龚佳青,刘漩,诸贇.我国中医护理人力资源配置公平性分析[J].中医药导报,2020,26(3):63-66.